

SKRIPSI



ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MAHASISWA FIK UNM

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND EYE-HAND COORDINATION ON BASIC TECHNICAL SKILLS IN VOLLEYBALL GAMES FOR FIK UNM STUDENTS

JERIH TONAPA

**PROGRAM STUDI STRATA 1
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI MAHASISWA FIK UNM**

***ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND EYE-HAND
COORDINATION ON BASIC TECHNICAL SKILLS IN VOLLEYBALL
GAMES FOR FIK UNM STUDENTS***

ABSTRAK

Jerih Tonapa, 2020. *Analisis tingkat kesegaran jasmani dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I : Imam Suyudi, Pembimbing II : Ilham Kamaruddin.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani dan koordinasi mata tangan dalam teknik dasar permainan bola voli di FIK UNM. Permasalahan dalam penelitian ini adalah seberapa baik tingkat kesegaran jasmani dan koordinasi mata tangan dalam teknik dasar permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan metode analisis dan dokumentasi dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNM yang berjumlah 30 orang mahasiswa yang diambil menggunakan teknik total sampling, sehingga disebut penelitian populasi. Pengambilan data menggunakan instrument tes kesegaran jasmani Indonesia tahun 2010. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani dan koordinasi mata tangan terhadap teknik dasar dalam permainan bola voli pada mahasiswa FIK UNM tidak memiliki korelasi dengan kata lain setiap variabel tidak memiliki hubungan terhadap kemampuan teknik dasar permainan bola voli.

Kata Kunci: *mahasiswa FIK UNM, koordinasi mata tangan, teknik dasar permainan bola voli, kesegaraan jasmani*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan Jasmani dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran yang tinggi, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di universitas dan masyarakat. Segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran pendidikan jasmani. Tujuan pendidikan dapat dicapai salah satunya dengan mengajarkan Pendidikan Jasmani atau olahraga di universitas mencakup berbagai macam cabang olahraga seperti atletik, permainan

bola besar dan kecil, olahraga air dan olahraga bela diri. Olahraga permainan bola besar yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga bola voli.

Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam kegiatan olahraga, hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan (endurance) yang baik yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan.

Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Untuk itu perlu dilakukan aktifitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani atau sering disebut juga Physiologocal fitness adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga.

Permainan bola voli sendiri mengalami perkembangan yang pesat, ini terbukti dengan adanya klub-klub bola voli yang ada

sekarang ini. Hal tersebut didukung oleh perkembangan bola voli di universitas-universitas. Bola voli adalah cabang olahraga permainan bola besar yang terdiri dari beberapa teknik diantaranya : service, passing bawah, passing atas, mengumpan, smash dan block

Passing adalah sebuah teknik dalam permainan bola voli yang berfungsi untuk mengumpan bola pada teman, atau mengembalikan umpan lawan. Teknik passing dikenal menjadi dua jenis yaitu passing atas dan passing bawah. Antara passing atas dan passing bawah hampir sama cara melakukannya, yang membedakan hanya pada posisi tangan ketika melakukan teknik passing tersebut. Pada passing atas posisi tangan cenderung di tekuk dengan telapak tangan menghadapi ke atas,

sedangkan pada paling bawah tangan lurus ke depan sedangkan telapak tangan di buka. Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan olahraga bola voli.

Passing bawah biasanya digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan dengan cara mengoperkan bola ke teman seregu (teman satu tim). Selain itu passing bawah juga digunakan sebagai dasar pertahanan tim dari serangan musuh. Sedangkan Pengertian passing atas dalam bola voli adalah mengumpun atau mengoper bola kepada teman seregu yang biasanya dilakukan untuk membuat serangan yang mematikan bagi regu lawan namun bila mendapat kesempatan yang baik, passing atas juga bisa digunakan sebagai serangan dengan

menempatkan bola ketempat yang kosong.

Bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup memiliki 6 orang. Dalam permainan bola voli yang diutamakan adalah daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan dan kelenturan. Koordinasi mata tangan merupakan faktor fisik yang sangat penting dalam teknik passing bola voli, khususnya yang terkait dengan koordinasi mata tangan. Bila koordinasi mata tangannya baik, maka akan mempermudah melakukan pukulan atau passing bola voli dengan tepat dan terarah. Dari penjelasan diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa dalam melakukan passing bola voli harus memiliki komponen – komponen

fisik khususnya tingkat kesegaran dan koordinasi mata tangan. Mengingat luasnya permasalahan, maka penulis mengambil salah satu bentuk kemampuan fisik untuk mengetahui seberapa besar sumbangan yang diberikan pada cabang olahraga bola voli.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atau lebih sering disebut singkat yaitu Penjaskesrek merupakan salah satu Jurusan yang ada di Universitas Negeri Makassar, dan merupakan jurusan yang baik. Dan sebagian besar mahasiswa Jurusan Penjaskesrek mayoritas mahasiswa dari kalangan atlet, namun tidak semua mahasiswa Jurusan Penjaskesrek mempunyai tubuh yang bugar dan sehat. Pada bidang olahraga, mahasiswa Penjaskesrek

sudah cukup mengenal apa itu olahraga dan apa manfaatnya. Mahasiswa Penjaskesrek termasuk Jurusan di Universitas negeri Makassar yang mempunyai prestasi olahraga baik, baik itu ditingkat nasional atau Internasional dan lainnya. Prestasi olahraga tersebut salah satunya dicapai dari cabang-cabang olahraga bola voli.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

1. pengertian pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal penting. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani

merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Jadi pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga (Husdarta, 2011: 18).

Pendapat senada dikemukakan oleh Cholik dan Lutan dalam Helmy (2009: 41) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Secara esensial, pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar

melalui gerak (Helmy, 2009: 42). Jadi Pembelajaran pendidikan jasmani yang harus diterapkan pada anak didik harus mengarah kepada *Developmentally Appropriate Practice* (DAP), artinya dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan kondisi perkembangan anak didik (mahasiswa) secara praktis, maksudnya dalam penyelenggaraan PBM tidak berpanjangan lebar, baik itu cara memberikan intruksi maupun pelaksanaan kepada mahasiswa. Paling utama dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dalam situasi yang demokratis dan *Enjoyment Of Sport* (dalam berolahraga penuh dengan kegembiraan).

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sujarweni (2014: 11) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independen tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel yang lain. Menurut Sujarweni (2014: 39) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain kuantifikasi (pengukuran).

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2020/2021 yang dimulai pada bulan Februari sampai selesai.

2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kampus FIK UNM, berlokasi di Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2014: 80), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sejalan dengan pendapat Sujarweni (2014 : 65) populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa FIK UNM Angkatan 2019.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2014: 81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *Random*

Sampling. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu usia 16-19 tahun yang berjumlah 30 orang Mahasiswa FIK UNM.

HASIL PENELITIAN DAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan teknik dasar bola voli pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Secara rinci hasil penelitian dijelaskan pada penyajian data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan teknik dasar permainan bola voli. Dikarenakan t hitung lebih kecil dari t tabel maka dapat disimpulkan bahwa korelasi tersebut tidak memiliki keberartian, sehingga

kedua variabel tidak signifikan. Hal ini didukung dengan melihat nilai signifikansi tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan teknik dasar permainan bola voli adalah 0,351. Sehingga $0,351 > 0,05$ yang berarti tidak memiliki korelasi antara tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan teknik dasar permainan bola voli.

Pada rumusan masalah kedua dijelaskan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kordinasi mata tangan terhadap kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli mahasiswa FIK UNM. Dikarenakan t hitung lebih kecil dari t tabel maka dapat disimpulkan bahwa korelasi tersebut tidak memiliki keberartian, sehingga kedua variabel tidak signifikan. Hal ini didukung dengan melihat nilai signifikansi kordinasi

mata tangan dan kemampuan teknik dasar permainan bola voli adalah 0,803. Sehingga $0,803 > 0,05$ yang berarti tidak memiliki korelasi antara kordinasi mata tangan dan kemampuan teknik dasar permainan bola voli.

Pada rumusan masalah ketiga hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan tingkat kesegaran jasmani dan kordinasi mata tangan terhadap kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli mahasiswa FIK UNM. Dikarenakan nilai sig. F Change $0,595 > 0,05$ yang berarti tidak memiliki korelasi. Karena hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel tingkat kesegaran jasmani dan kordinasi mata tangan dengan keterampilan bermain bola voli maka disarankan adanya penelitian

lanjutan dengan sampel yang lebih besar untuk menjadi pembanding dari hasil penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani terhadap kemampuan teknik dasar bola voli mahasiswa FIK UNM tidak memiliki hubungan yang signifikan.
2. Kordinasi mata tangan terhadap kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli mahasiswa FIK UNM tidak memiliki hubungan yang signifikan.

3. Analisis tingkat kesegaran jasmani dan kordinasi mata tangan terhadap kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli FIK UNM juga tidak memiliki hubungan yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Perlu diadakan penelitian dengan menambah sample yang lebih banyak lagi agar proses pengujian lebih maksimal.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta: Ilmu.
- Aprilianto, D. 2017. Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Tri Sukses Kecamatan Natar Lampung Selatan. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud, 1997. Studi Kasus. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud. 1996. Tujuan Pembelajaran Matematika SD. Jakarta
- Depkes RI. 1994. Pedoman Pencatatan Kegiatan Pelayanan Rumah Sakit Di Indonesia. Jakarta: Depkes RI
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT Rineke Cipta
- Greenberg, J. dan Baron, R.A. (2003). Behavior in Organizations Understanding and Managing the Human Side of Work. New Jersey: Prentice-Hall International.
- Haryono, J. A. (2002). Dasar-Dasar Akuntansi Jilid 1 Edisi 5. Yogyakarta: Bagian Penerbitan STIEYKPN
- Helmy, F. (2009). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani.
- Husdarta., (2011), “*Manajemen Pendidikan Jasmani*”, Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIKUNY.
- Ismaryati. 2009. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Istiqomah. 2011. Analisis Kompetensi Paedagogik Guru (Studi PAI Guru PAI di SDN 03 & 04 Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2010/2011). Skripsi. Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang.
- Kamaruddin Ilham (2018). “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sd Negeri Bawakaraeng III Makassar.” *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. (Volume 1 Nomor 2 Maret 2018)
- Kemendiknas. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk 16-19 tahun. Jakarta.
- Mustamant, M. (2013). Kamus Olahraga. Bandung: Titian Ilmu.

- Mutohir, T. C., Maksum, A. (2007) Sport Development Indeks. Jakarta: PT. Indeks.
- Pardijono dan Yulfadinata, A. 2014. Sarana dan Prasarana Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Rusli, L. (2000). Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Rusli, L. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Depdiknas.
- Sudjana, N. 2009. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIKUNY
- Viera, B., L. & Fergusen, B.J (2004). Bola Voli Tingkat Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama Slameto
- Wahjono. (2010). Perilaku Organisasi Sentot Imam Wahjono. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wibowo, (2014). Manajemen Kinerja, Edisi keempat, Rajawali Pers, Jakarta.
- Wijayanto, E.Z. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, ISSN 2252-67

